オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER
2018 08

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

夏の日焼け対策はサングラス！？

アイティーオー ITOのストレッチ教室 上腕二頭筋

Healthy Recipes トマトとマグロのマリネ

OceansCrewNews オレはカロリーをこえていく

紹介患者さんの声

当院に紹介されて来院されている方のインタビューをご紹介します。

ーーどのように当院を紹介されましたか？

1年くらい前から首の後ろ、頭の付け根が首を回すと痛んでいたのと、左膝が歩くと痛んでいました。元々はち整骨院に通っていた妻から「良いよ～!」と紹介されていて、最初は疑心暗鬼でしたが(笑)症状がひどく、来院しました。

ーー実際治療を受けてみてどうでしたか？

話をよく聞いていただき、その内容と先生から診た私の体の状態を教えてもらって、治療をしていく過程を説明してくれてわかりやすかったです。始めて来た時も気さくに対応していただき、楽な気持ちで安心して来院出来ました。最初に悩んでいた体の症状も治療のおかげで今はなくなり効果を感じています！ただ治療するだけでなく、治療中にいろんな話が出来て楽しく受けられるのも良いです！

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

まずは1回でも良いので来てみてください！
悩みを話すだけでも違いますし、治療をすればもちろん体はよくなります！

T．Tさん　30代　男性
かかりつけ院：はち院
　　加藤先生
主訴：　体のメンテナンス
治療内容：トータルボディケア

担当の加藤先生から一言

こちらこそTさんの面白トークにいつも笑顔にしてもらってます！娘さんも誕生され、ご家族みんなが
より元気に過ごせるように、僕の失敗談も踏まえて、しっかりサポートしていきますね！

【発行元】有限会社オーシャンズクルー　代表　松本邦久　〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1　042-505-8422
フィット鍼灸整骨院　国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院　はち整骨院　あしの整骨院

Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

日焼対策に！

第17回 トマトとマグロのマリネ

食べる日焼け止めと言われているトマト！
食べていない人と比べると33％も日焼けが抑えらるそうです。リコピンは肌に蓄積するので、常食するのがGOOD！トマトジュースを飲むのもおすすめです(*^^)

材料【2人分】
- マグロ刺身用…100g
- トマト…1個
- 焼きのり…適量
- いりごま…適量
- ●オリーブ油…小さじ1
- ●しょう油…小さじ1
- ●塩…少々

作り方

①マグロ・トマトは2cm角に切る
②①と●の調味料をボウルにいれて和える
③②を器に盛り、ちぎったのり・いりごまを振って完成☆

Oceans Crew News

会社のあれこれをご紹介するオーシャンズクルーニュース

タイ・サムイ島に研修に行ってきました！

6月にフィット国立院・こどもの院・国領院・ぶばい院・はち整骨院の一部スタッフでタイ・サムイ島へ研修に行ってきました。
現地ではオイルマッサージやタイ古式マッサージを受け、非常に充実した研修になりました。治療技術だけでなく様々なものに触れて得た経験を患者様に還元できるようこれからも日々精進していきます！

オレはカロリーをこえていく

8か月目

フィット国立院ヒジカタがダイエットに挑戦する「オレはカロリーをこえていく」今月のダイエット内容と結果をお伝えします！

今月のチャレンジ！

- 昼食後のウォーキング(15分)
- 食べたものを記録する(レコーディングダイエット)
- 体組織計で行動量を把握する
- 木・金・土曜は糖質を抜く

ようやく変化が出てきましたね。
食後のウォーキングを毎食後にすれば加速しますよ！もしくは1日45分でも！

	今回	前回	標準値
体重(kg)	76．3	76．7	58．5
体脂肪(%)	23．6	26．7	17～21
BMI	27．7	28．9	18．5～25
基礎代謝(kcal)	1，700	1，689	1，795
内臓脂肪レベル	13	15	1～9

イージー ITOのストレッチ教室

このコーナーでは、日々の生活の中で手軽にできて、ほどよくリラックスができるストレッチをご紹介していきます。

皆さん！こんにちは！梅雨も明け夏本番！私事ですが、夏になると自然とテンションが上がってくるのですが、いったい何歳までそんなテンションなのか少し不安になっているこの頃です。（汗）
さて今月のイージーitoストレッチ教室は上腕二頭筋（力こぶ）のストレッチです。男性の方の中には一度は逞しい力こぶに憧れた方もいると思います。ただ、上腕二頭筋の筋肉は普段の姿勢の中でも固くなりやすく、横から見た時に肘が常に曲がっている方は上腕二頭筋が短縮し固くなっている可能性が高いです。上腕二頭筋の柔軟性が無くなると肩、肘に負担をかけやすくケガの原因になります。特に肩、腕を使ったスポーツをされる方は意外と見落としがちな部位ですのでしっかりストレッチをしケガの予防に努めましょう！

イージー 上腕二頭筋（じょうわんにとうきん） ストレッチ

こんな方におススメ

・パソコン作業が多い方　・テニス・野球・ゴルフをやられる方　・巻き肩になりやすい方
・力こぶを一生懸命鍛えている方　・重いものをよく持つ方

①肘を伸ばします
②肘を内側に捻ります
③ゆっくり息を吐きながら15～20秒数えます

④腰の後ろで手を組みます
⑤胸を開きながら組んだ手を上にあげていきます
⑥上がるところまでで止め、ゆっくり息を
吐きながら15～20秒数えます

夏の日焼け対策はサングラス？

こんにちは！サングラスをかけて近所を歩いていると不審がられ、二度見されることもしばしば、友人からは「多摩市だよ！？セレブ？」とたしなめられるマツモトです。

今日は本当に声を大にしていいたのですが、
もう日本の夏は熱帯！日差しは異常！サングラスは必須！です。

まず、サングラスをしないと目の細胞が日焼けします。正確には紫外線により角膜で活性酸素が大量発生して炎症反応が起こり、その反応が脳に伝わり自律神経が興奮して一種の臨戦態勢になるので、神経は疲労し、体も激しい疲労感に襲われるというわけです。

一説によると体の日焼けよりも目の日焼けのほうが疲労感に結び付きやすいとのこと。
さらにサングラスをかけるだけで紫外線による肌の黒ずみを抑えることもできるのです。目に紫外線が入ると炎症が起きるのですが、これは敵が襲ってきたぞという刺激になるので、脳は全身のメラノサイトという細胞を活性化します。メラノサイトは皮膚の深いところにある細胞で、刺激されるとメラニンという皮膚を黒くする色素を発生させるのです。

「先生は北国育ちだから肌が白いのね。」と、よく言われます。でももう東京のほうが長いです。ついでに言うと寒さにも弱いです。10代の終わりからかけているサングラス。
これが美肌の秘密です（笑）

欧米では子供のころからサングラスをつける教育をしているそうですよ。
そのサングラスですが、あまり色の濃いものはNGだそうです。濃すぎると瞳孔が開いてしまうため、サングラスの隙間から入る紫外線を拾いやすくなってしまうとのこと。色は薄めで紫外線カットのものを選んでください。
基本的に紫外線は曇りでも飛んでいるため（晴れの日の60％程度の量が飛んでいます）外に行くときには基本サングラスがおすすめです。

マツモトのように健康の為なら世間体も気にしないというタイプでない方ならコンタクトレンズや、メガネでもUVカットのものがあるそうなのでぜひ探してみてください。
目に紫外線が入る事は、眼精疲労、全身の疲労の原因だけでなく、白内障の原因にもなる恐れがあるとの事です。
どうしてもサングラスにはロックンロールの香りがすると恐れずに、今年の夏はぜひトライしてみてください！

あしのスタッフ
ビフォーアフター

この子はだ～れ？

のコーナー！！

かとう

やまのい

成長！

にへい

なかやま

もり

せきや

わかりましたか？(笑)

正解が気になる方は、スタッフまで～！

OCEANS CREW

オーシャン通信 2018 Aug.

あしの整骨院

ご予約 お問合せ

〒174-0071　東京都板橋区常盤台3-20-8

☎03-5392-2633

ホームページ・Facebook

エキテンなどにも健康情報やブログを公開中

「あしの整骨院」で検索！

エキテン!

8月の休診日

5. 11～14(夏休み). 19. 26

8日・22日（水）は、

勉強会のため午後からの診察

となります。

院からのおしらせ

にへいゆい 二瓶 唯 先生が加入！！

はじめまして！6月からあしの整骨院で働くことになりました！柔道整復師と鍼灸師です！身体と美容に興味あります！これから宜しくお願いします！

あしのツイッター

〈中山/エリアマネージャー〉

夏休みは去年雨でできなかった登山リベンジ！
家族全員でメガネをかけての初登山！
緑の綺麗さに癒される予定です！

〈森/院長〉

今月は、母が１年ぶりに上京してきてくれます。会う度に子供扱いされるのが、ようやく嫌ではなくなり、自分も成長したかな？と感じます。親元を離れて26年。親元を離れた人生の方が長くなりましたが、親との夏の思い出が蘇ります。

〈関谷/鍼灸師〉

サンマが旬の季節！「サンマのはらわたを食べると泳ぎが上手くなる」という父親の言葉を信じて、苦いけど我慢して食べていた小さい頃が懐かしいです（笑）おかげで苦さは克服できましたが、泳ぎの方はいまいち…いっぱい食べよ 笑

〈山野井/受付〉

夏の甲子園が始まりますねー
頑張っている彼らを見たり、応援している仲間の涙を見ると胸が熱くなるんです。今年もどんなドラマがあるか楽しみです。

〈加藤/柔道整復師〉

下の子がものすごい勢いでずりばいをしてくるので、パパも負けじと後を追ってみていますが、子供のような柔軟性が発揮できませんでした・・・
子供に負けないように鍛え直します！！

〈二瓶/柔道整復師・鍼灸師〉

毎年宣言してる気がしますが…今年こそはご飯の誘惑に負けず身体を鍛えて美ボディを目指したいです！笑　自分を実験台に体質改善の鍼も試してみたいと思います！

あしの整骨院

※オーシャン通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ メール ashino.seikotsuin@gmail.com